

saúde + ciência

NA INTERNET
Entidades se encontram com governo para discutir Aids

folha.com/saude

OBESIDADE PARADOXAL

Estudos levantam dúvidas sobre os efeitos das gorduras a mais na saúde



DÉBORA MISMETTI
EDITORA-ASSISTENTE DE
"CIÊNCIA+SAÚDE"

Dois estudos publicados hoje questionam o conceito já cristalizado de que gordura extra é sempre sinal de maior risco para a saúde.

O fenômeno é chamado pelos pesquisadores de paradoxo da obesidade: em certos casos, os quilos além da conta não indicam perigo e podem até ser protetores.

A primeira pesquisa analisou dados de 43 mil americanos divididos em grupos conforme o nível de obesidade e os resultados em testes de colesterol, pressão arterial e condicionamento físico.

Após um acompanhamento de cerca de 14 anos, os médicos, liderados por Francisco Ortega, da Universidade de Granada (Espanha), perceberam que os obesos considerados saudáveis após os exames tiveram um risco 38% menor do que os não saudá-

gordos em forma

Novas pesquisas sugerem que condicionamento físico é mais importante do que os números na balança na hora de prever risco de doenças

veis de morrer por qualquer causa. A redução de morte por problema cardíaco ou câncer foi de 30% a 50%.

O desempenho desses gordos "em forma" ao longo do tempo foi similar ao dos magros saudáveis, segundo o estudo, publicado hoje no "European Heart Journal".

Outro trabalho, na mesma edição da revista especializada, analisou, por três anos, a mortalidade de 64 mil suecos com problemas cardíacos (como angina e infarto) submetidos a um exame de imagem para determinar a saúde de

suas artérias coronárias.

Os pacientes foram subdivididos de acordo com seu IMC (índice de massa corporal, calculado dividindo o peso em quilos pela altura ao quadrado, em metros).

O gráfico de mortalidade ficou em forma de "U": quem estava nos extremos (muito magros ou obesos mórbidos) tinha risco mais alto de morrer do que paciente intermediários, com sobrepeso ou obesidade moderada.

De acordo com o cardiologista Eduardo Gomes Lima, do Hospital 9 de Julho, esses

achados propõem um questionamento ao uso do índice de massa corporal como método para avaliar obesidade.

"Dizer que um IMC a partir de 30 significa obesidade é suficiente? Nessa população vai ter obeso de verdade, mas também uma população com boa condição física, com muita massa magra. Não dá para colocar o IMC como grande definidor de prognóstico dos pacientes."

A pesquisa que acompanhou os americanos credita o melhor condicionamento físico dos obesos saudáveis como responsável pelo menor risco de morte observado nesse grupo em relação aos não saudáveis.

De acordo com o cardiologista Raul Santos, diretor da unidade de lípidos do Incor (Instituto do Coração do HC de São Paulo), os exercícios reduzem o impacto dos efeitos prejudiciais da gordura.

"O exercício tem ação anticoagulante, ajuda a dilata-

ção dos vasos e melhora a resistência à insulina, tendo um efeito contrário ao da obesidade. É melhor ser um obeso que se exercita do que um magro sedentário."

Para Santos, no caso do estudo com cardíacos, o efeito protetor conferido aos obesos moderados é mais difícil de explicar. Uma possibilidade é a de esse grupo ter pessoas com menos gordura abdominal, que produz substâncias inflamatórias e é um conhecido fator de risco cardíaco.

"Recomendamos a quem tem problema cardíaco perder peso, especialmente se a pessoa for barriguda."

Lima afirma que não se deve ficar com a impressão de que a obesidade não tem consequências. "A obesidade mórbida sempre está associada a um prognóstico pior."

Para ele, o importante é a necessidade de redefinir os limites da obesidade. "Talvez a gente esteja sendo muito rígido nessa avaliação."